

# SPIJKERMAGAZINE

editie 11 SEIZOENEN



© Sijke Pangat

EDITIE 11  
augustus 2023

S

Geef jezelf maar bloot  
Menopauze  
Leven na een burn-out

# S

SEIZOENEN



www.spijkermagazine.be



Spijker Magazine: [www.linkedin.com/company/spijker-magazine/](http://www.linkedin.com/company/spijker-magazine/)



@spijkermagazine: [www.instagram.com/spijkermagazine/](http://www.instagram.com/spijkermagazine/)



Spijker Magazine: [www.facebook.com/Spijker-Magazine-590849311597941](http://www.facebook.com/Spijker-Magazine-590849311597941)

*Lieve lezer,*

Met enige vertraging presenteren we trots onze elfde editie **SEIZOENEN!** Vooraleer we de introductie over het thema aanvangen, even kort de volgende mededeling. De afgelopen jaren hebben we ons best gedaan om de edities op een heel stabiele en regelmatige wijze te laten verschijnen. Het Spijkerteam bestaat alleen uit vrijwilligers die zich naast Spijker Magazine ook druk bezig moeten houden met hun werk, studies, gezin, huishouden en vrijetijdsbestedingen. Het is dan ook best verbazingwekkend dat we nu pas voor de allereerste keer de verschijningsdatum met meer dan een paar weken hebben moeten uitstellen. We nemen steeds vaker te veel hooi op onze vork en om te zorgen dat ons enthousiast vuurtje niet dooft, hebben we besloten om de september editie dit jaar te schrappen. De twaalfde editie zal in december 2023 verschijnen, houd onze sociale media dus zeker in de gaten om de exacte verschijningsdatum te weten te komen!



Het thema van deze editie is seizoenen. Niet alleen de jaarlijkse natuurlijke seizoenen en de onderwerpen die daaraan gelinkt zijn, maar ook de verschillende seizoenen in ons leven, al dan niet gebonden aan bepaalde gebeurtenissen. We maken deze vage omschrijving graag wat concreter. In deze editie kan je artikelen vinden over vrouwelijke seksualiteit van Elise van Alderen, de menopauze, leven na een burn-out van Evaluna De Caluwé en rouwen (dit laatste is een Engelstalig artikel).

Fei Lauw bijt de spits af in deze editie met een artikel over de zomerse kledij, de dubbele standaard voor Aziatische vrouwen en het gevaar van stereotypen. Verder vind je nog poëzie over de zoektocht naar seksuele oriëntatie en genderidentiteit en schreef Myrah Sanne een artikel over wat zij leerde in de Amazone over in contact zijn met de natuur. De Spijker Durft te Vragen gaat deze keer over kunst binnen activisme. Geen al te dikke editie deze keer, maar wel een interessante om de zomermaanden mee af te sluiten. Hieronder vind je bovendien een playlist die Cato Waeterloos heeft samengesteld om af te spelen tijdens het lezen. Veel leesplezier en laat ons zeker weten wat je ervan vond!

<https://open.spotify.com/playlist/46SAZ3F6nzED0i7qwjHaHm?si=w52aEkPeSYiPiffidwpTA>

*Veel liefs, het Spijker Magazine team*

# S

SEIZOENEN

## INHOUD

06

Geef jezelf maar bloot

14

SPIJKER DURFT TE VRAGEN: Welk belang heeft kunst binnen activisme voor jou?

18

Hoe komt het dat vrouwen vaak minder van seks genieten dan ze zouden kunnen?

25

Lucky charm: a daughter grapples with her grief

30

Menopauze: niet zomaar een seizoenswisseling

34

POËZIE Just a LGBTQIAP+ label

38

Leven na een burn-out

42

Drie grootmoeders in de Amazone

ST

ZOMER



## GEEF JEZELF MAAR BLOOT.

Tegen ethische voornemens in, klinkt de lokroep van zomerse niemendalletjes toch weer als een hypnotiserende sirene. Tegelijk jengelt in mijn hoofd een pedant stemmetje: "Ben jij hier niet te oud voor? Mens, alstublieft, je bent wel een moeder. Wanneer ga je dat aandoen? Wat gaan ze niet denken!?" Het is het stemmetje van het geïnternaliseerde patriërchaat. En elke vrouw boven de 25 kent het.

Terwijl we de garderobeswitch maken van warme jassen naar luchtigere ensembles, rijst de vraag: vrouwen, kunnen ze dragen wat ze willen? Want zeker, luide stemmen gaan op en die zeggen "jawell!". Maar kan iedereen zich over het feit heen

zetten dat, ondanks alle aanmoedigende artikels en podcasts en reportages, vrouwen anno 2023 nog steeds openlijk geseksualiseerd of minstens geobjectiveerd worden als ze te veel been, bil of boezem laten zien. En neen, we vinden cat calls of nagestaard worden geen compliment, Dirk. Als persoon geobjectiveerd worden op basis van oppervlakkigheden zoals je uiterlijk of de kleren die je draagt, laat je minstens achter met een ongemakkelijk gevoel. Het verkleint je. Bepaalde groepen vrouwen krijgen hier op regelmatige basis mee te kampen, wars van hoeveel textiel ze om het lijf hebben of hoe ze opgemaakt zijn. Op pornosites zijn ze zelfs een veelgesmaakte categorie op zich: Aziatische vrouwen.



## Stereotypes doden

Vrouwen met Aziatische roots en looks worden net zoals hun mannelijke evenknie nog te vaak geportretteerd als een stereotype. Mannen zijn louche criminelen, hypernerds en/of seksueel onaantrekkelijk. Vrouwen zijn stille, bizarre boekwormen, ze zijn zacht, lief en dociel. Koken graag. Of het zijn hyperseksuele, gewiekste verleidsters. Het lijkt de combinatie van dociel en seksueel te zijn die mannen opwindt. En dat is niet zo onschuldig als je zou denken. Uiteraard heeft iedereen recht op een seksuele fantasie en fetisjen zijn al lang geen taboe meer, maar hoe het stereotype van de Aziatische stille verleidster ook gevaarlijk kan worden, bewees de aanslag op een schoonheidssalon in Atlanta op 16 maart 2021. De schutter was een man met een seksverslaving. Hij worstelde hiermee. En die dag schoot hij onschuldige vrouwen van Aziatische afkomst dood: de verpersoonlijkingen van zijn probleem.

## Oppervlakkigheid

Het incident in Atlanta staat niet op zichzelf. En dat was waarschijnlijk het meest choquerende eraan. Aziatische racisme sluimert al decennialang en in de VS zelfs al meer dan een eeuw onder de oppervlakte van de gladgeboende maatschappelijke vloer. Elk bedrijf en elke organisatie heeft tegenwoordig een diversiteitscoördinator. Iemand die erop moet toezien dat niemand op basis van etniciteit, afkomst, taal, gender ... uitgesloten wordt of dat het bedrijf in kwestie minstens uitstraalt dat ze dat niet doen. Maar toen een zeker virus de wereld inpalmde en dat bleek haar wortels te hebben in China, kwam het racisme sneller aan de oppervlakte dan een kleuter opveert wanneer je 'snoepjes!' roept. Oud-president Trumps xenofobe uitlatingen over China wakkerden de hongerige troepen aan. Razendsnel kwamen er barsten in het zorgvuldig gecureerde imago van onze zogenaamd tolerante maatschappij. Zo bleek inderdaad: velen hadden de Aziatische gemeenschap tot dan gedoogd, getolereerd. En meer niet. Niemand had last met deze 'modelminoriteit' die met zichzelf kon lachen, slim was en hard werkte (spot de stereotypen). Maar diezelfde maatschappij had genoeg aan een paar polariserende tweets en uitspraken over China om alle Oost-Aziaten over dezelfde kam te scheren en hen collectief te belagen als een soort van pay-back. Voor wat precies? Opvallend was: volgens cijfers van onder andere het meldpunt voor anti-Aziatisch racisme 'AAPI Hate' werden vooral vrouwen gevisieerd, ruim twee keer zo vaak als mannen. Tiens. Had de westerse cis-gender heteroman net geen zwakke plek voor de dociele, hyperseksuele Aziatische vrouw? Vanwaar dan de haat?

## Love you ... long time?

Hoe slaat die voorliefde om in haat, inderdaad. Het antwoord is eigenlijk simpel: het is de logische uitkomst van een ongelijke machtsverhouding. In het Westen worden vrouwen van Aziatische afkomst al eeuwen op dezelfde manier afgebeeld: gewillig, zachtaardig, lief, hulpeloos en hyperseksueel. Ze 'verlangen' naar een witte man, die hen komt helpen en begeren. Helaas wordt dit cliché in stand gehouden in bepaalde toeristische oorden waar sekstoerisme woekert. In films en series dan, zijn ze vaak geisha's, nanny's, prostituees en masseuses. De gemeenschappelijke noemer in al deze rollen: ondergeschiktheid. Van Madame Butterfly tot meer moderne films over de Vietnamoorlog, Aziatische vrouwen zijn er om te dienen.

In het hedendaagse datingmilieu heeft dat zo zijn impact. Mannen geven op datingsites aan dat ze 'gele koorts' hebben, waarmee ze met de subtiliteit van een T-Rex hinten naar hun voorkeur voor vrouwen uit Azië. Alsof je het hebt over je lievelingseten of favoriete plaat. En meer dan één Aziatische vrouw werd al te pas en te onpas al aangesproken op haar afkomst, niet altijd even discreet. Ga je uit dan komt er minstens iemand hengelen naar je afkomst om dan naadloos over te gaan op hun ervaringen met – insert random Aziatisch land - . Iemand vroeg mij ooit of het waar was dat ze Indonesië aten met rechts en, ik citeer, hun gat afkuisen met links? Of er zijn micro-agressies over je haar, je ogen, je niveau van Nederlands en 'Heeft je vader een restaurant?' Soms zakt het niveau echter ver onder elk meetbaar nulpunt. Zo is er de ronduit degoutante vraag of je vagina even strak is als je ogen ... Dat moet je dan maar incasseren, aan de toeg van het café. Want ja: "Het was maar om te lachen." Vanwaar die branie? Ze denken dat ze dit kunnen zeggen, grotendeels dankzij het stereotype van de gediensstige en dociele Aziatische vrouw.



## Weg met de modelminoriteit

Er is ook goed nieuws. Collectieve zucht. Sommigen hebben er een peesontsteking aan overgehouden, maar blijven hameren op dezelfde ... spijker, loont. Ik heb het over de stijgende correcte representatie van etnisch-culturele groepen. Tijdens de laatste Oscar-uitreikingen kaapte Everything Everywhere All At Once een batterij aan prijzen weg. De film met een bijna integrale Aziatische cast voerde onder andere sterren zoals Michelle Yeoh en Ke Huy Quan (Indiana Jones, The Goonies) op, en richtte een volgsport op het moeilijke leven van een migrantenfamilie; de hoop, tegenstand en het gemis die de grote Aziatische gemeenschap in de States en daarbuiten constant ervaren, soms generaties lang. Het scenario stuurde actief weg van de clichés en enge kaders. Ook de serie Beef met actrice-comédienne Ali Wong doorbreekt een hardnekkige platitude: dat van de gedweeë Aziatische vrouw.

We zien steeds vaker mensen uit de Aziatische gemeenschap naar voor treden, rollen opnemen én ook weigeren wanneer die alweer een nauwe stereotypering zijn van de immens diverse culturen uit het continent Azië. We zien communities ontstaan zoals Untold Asian Stories in België die safe spaces en panelgesprekken bieden, zodat mensen ervaringen kunnen uitwisselen en inzichten opdoen. Correcte representatie en het gevoel van niet alleen te staan: het zijn twee kersverse ontwikkelingen voor mensen, in het bijzonder vrouwen, van Aziatische afkomst. En het zal daar niet ophouden. Die 'stille modelminoriteit' had al langer een stem, nu weet ze ook hoe en waarom ze die zal gebruiken. Weg met dikke mantels en pantsers, tijd om wat huid te laten zien!

### AUTEUR:

**Fei Lauw** bevindt zich het liefst op het snijvlak van cultuur en activisme. Ze vond een vaste stek als communicatiemedewerker voor een non-profitorganisatie (ngo) en leent zo nu en dan haar pen of vrije tijd aan organisaties waarvoor een inclusieve maatschappij een must is. Fei noemt zichzelf een 'dubbelbloed', met wortels in Indonesië en China. Op gezette tijden ontrafelt ze die identiteit en het structurele Aziatische racisme.



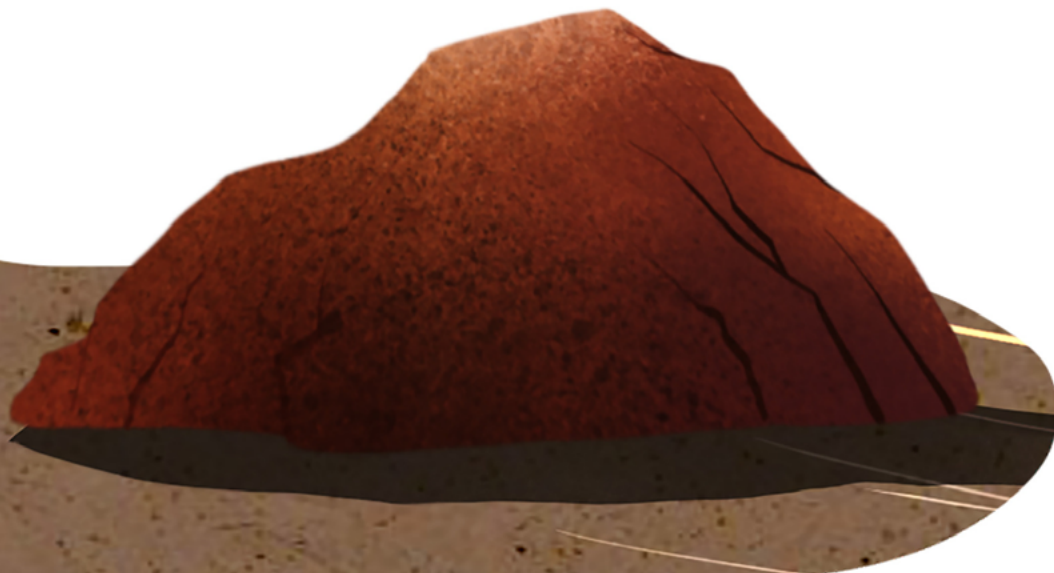


# st

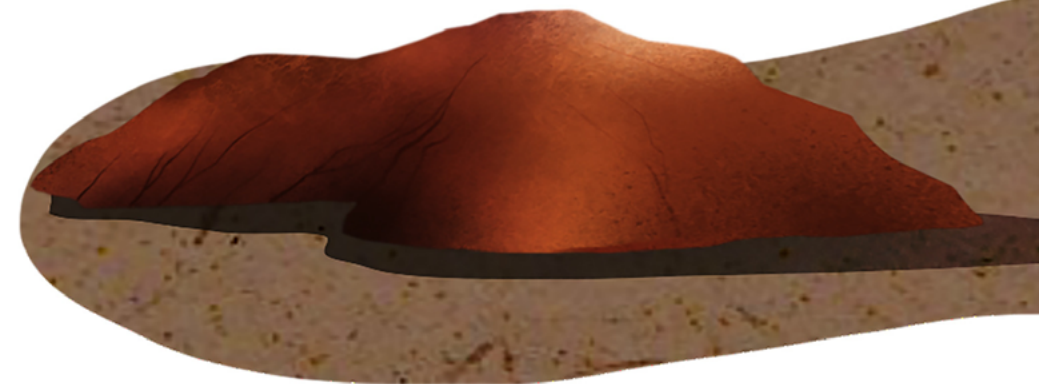
SPIJKER DURFT TE VRAGEN



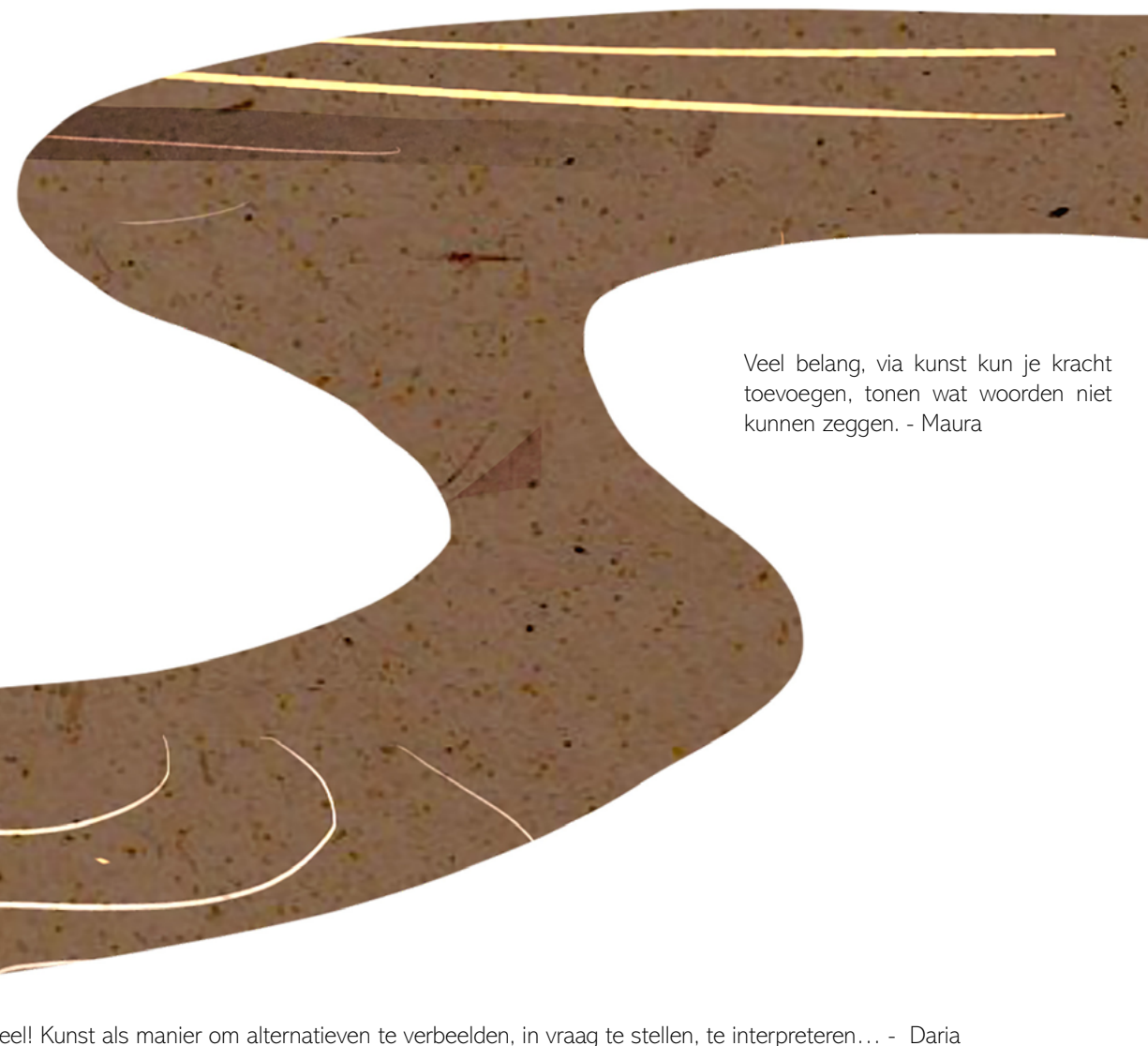
# **SPIJKER DURFT TE VRAGEN: Welk belang heeft kunst binnen activisme voor jou?**



Dus, kunst en activisme. Kunst is onlosmakelijk verbonden met de tijdgeest en gebeurtenissen. Kijk bv naar Guernica van Picasso. Of zowat alles van Frida Kahlo. Kunst toont het verzet - dat in sommige landen, in vervlogen tijden monddood werd gemaakt. Kunst legt pijnpunten bloot, zoals hedendaagse cartoonisten zoals Lectrr dat doen. Kunst is ook of misschien vooral een conversatiestarter. Zoals de banaan-met-ducttape. Niemand die het er niet over had. En het uiteindelijk beseft dat «je iedereen alles kan aansmeren in deze kapitalistische maatschappij». Kunst is een aanklacht, waar woorden soms te veel zijn (of te weinig). One image, a thousand words. En in het kader van content rond wereldproblematiek: soms is het niet mogelijk om iets in beeld te brengen middels fotografie. Daar zijn verschillende redenen voor. Een illustrator/cartoonist kan vaak nóg beter verbeelden wat de kern van de boodschap is. Iemand zoals Chrostin is steeds vaker gevraagd om (maatschappij)problematiek te omkaderen met duidelijke illustraties. En dat kunst ook olie op het vuur kan zijn: Charlie Hebdo. In short: activisme is de katalysator van veel kunst. Nog een mooi hedendaags voorbeeld hiervan is graffiti. Kunst wordt dankzij mensen zoals Banksy uit de elitaire sferen gehaald. Art for everyone. Kunst als sociaal smeermiddel. - Fei



Het maakt haar relevant, zorgt ervoor dat ze niet in een vacuüm opereert. Daarnaast zorgt ze voor toegankelijkheid voor mensen zonder de bagage (voorgeschiedenis, context, materialen, verwijzingen,...) die je nodig hebt om veel kunstvormen te begrijpen (of die de culturele elite meent te begrijpen). - Siebrand



Veel belang, via kunst kun je kracht toevoegen, tonen wat woorden niet kunnen zeggen. - Maura

Veel! Kunst als manier om alternatieven te verbeelden, in vraag te stellen, te interpreteren... - Daria

st

HERFST





## HOE KOMT HET DAT VROUWEN VAAK MINDER VAN SEKS GENIETEN DAN ZE ZOULDEN KUNNEN? EN HOE VERANDEREN WE DAT?

Seks is iets voor en door mannen. Want mannen zijn testosteronbommen met een immer aanwezige zin in seks. Ze zijn de jagers die hun zaad zoveel mogelijk moeten verspreiden, en hebben een seksuele drang omdat er geregeld 'iets uit' moet of om blauwe ballen te voorkomen. Vrouwen daarentegen hebben 'van nature' minder met seks want ze moeten kieskeurig zijn, en hebben daardoor er minder zin in, raken moeilijker opgewonden en komen lastiger en minder vaak klaar.

Ondanks dat dit diep ingesleten mythes zijn, en dus onzin en niet waar, wordt er in vrijwel alle samenlevingen wel zo gedacht. Niet de 'natuur' maar dat de hele wereld op mannelijke seksualiteit is ingericht houdt vrouwen dus weg van hun eigen genot.

### Gevaarlijk

Vrouwen zijn net zo goed seksueel, maar vrouwelijke lust wordt van oudsher binnen het patriarchaat als gevaarlijk voor mannen gezien. Omdat vrouwelijke seksualiteit beangstigend was, moest deze worden beteugeld. Vrouwen werden geacht alleen seks te hebben voor de voortplanting, en om de man genot te verschaffen en hem seksueel te bevestigen, en niet voor hun eigen genot. Daarom is alles er steeds op gericht geweest vrouwen niet te laten genieten van seks. En dat is precies wat er is gebeurd.

### Onwetendheid

Zo zijn veel (cis en sommige trans) vrouwen onwetend gehouden over hun eigen lichaam en vooral over hun eigen genotsorgaan: de clitoris (dat overigens het enige orgaan in het gehele menselijk lichaam is exclusief bedoeld voor seksueel genot). Ook worden meiden veel meer dan jongens afgeremd in het

ontdekken van hun eigen lichaam, en vaker opgevoed met waarschuwingen voor de 'gevaren' van seks, zoals ongewenste zwangerschap, soa's, het sletstigma en seksueel grensoverschrijdend gedrag. En de informatie die ze over genot krijgen, is met name gericht op dat van de man, zoals bijvoorbeeld blijkt uit de alomtegenwoordige overtuiging in onze samenleving dat penis-in-vaginaseks de enige, echte en lekkerste seks zou zijn.

### Schaamte

Een ander patriarchaal mechanisme om vrouwen van hun eigen seksueel genot weg te houden is objectificatie. Dit houdt in dat het lichaam van vrouwen wordt beschouwd als een object, dat wordt geacht te voldoen aan allerlei onhaalbare ideaalbeelden. Zo moet het worden 'verfraaid'

met make-up, en zacht, haarloos, rimpelloos en slank zijn (op borsten en billen na, want daar geldt juist hoe groter hoe beter). En ook de vulva bij cis en sommige trans vrouwen, waar een groot deel van hun seksueel genot zich afspeelt, wordt alleen al in de naamgeving beschaamd ('schaamlippen'), en met allerlei 'hygiëneproducten voor de vrouw' weggezet als een 'vies' gebied.

Deze objectificatie heeft voor veel vrouwen onzekerheid, ongemak en gêne tot gevolg, maar daarnaast heeft het een vernietigend effect op de beleving van hun lichaam. Ze gaan erdoor namelijk naar zichzelf kijken alsof ze een lichaam hebben, in plaats van dat ze ervaren dat ze een lichaam zijn. En je kunt niet genieten met je lichaam, als je datzelfde lichaam als een toeschouwer bekijkt.

## Seksuele objectificatie

De angst voor seksualiteit van vrouwen is tevens de bestaansreden van de wijdverspreide seksuele objectificatie van vrouwen. Dit wil zeggen dat er een heteronormatief beeld heerst dat de vrouw en haar lichaam er vooral zijn om 'sexy' en sensueel te zijn, en het seksueel verlangen van mannen te bevredigen. Het gaat er als vrouw echter niet om om sexy te zijn, maar om je seksueel te voelen, en die twee staan haaks op elkaar, sluiten elkaar uit. Sexy willen zijn gaat over hoe je overkomt op een (meestal mannelijke) ander, over proberen te voldoen aan een bepaald beeld. Je seksueel voelen gaat over jezelf, je eigen lichaam ervaren, je bewust zijn van je eigen seksuele verlangens. Door vrouwen aan te moedigen sexy te zijn, worden ze gestimuleerd

zichzelf te presenteren als seksobject. En daarmee raken ze verwijderd van hun eigen gevoel en beleving, waar hun genot zich afspeelt. Daarnaast leidt seksuele objectificatie tot ongelijkwaardigheid, want met een object kan – en hoeft – je immers geen rekening te houden, en is daarmee een voedingsbodem voor seksueel geweld.

In plaats van vrouwen mee te geven dat het normaal is dat ze een seksueel object zijn, zou het moeten gaan over hoe ze het subject van hun eigen seksualiteit kunnen zijn.

## Recht op seks

Gaandeweg de gesprekken met vrouwen in mijn spreekkamer realiseerde ik me dat er sprake is van een tegenstrijdigheid. Want ondanks dat iedereen van jongs af aan krijgt aangeleerd dat het biologisch – en dus een soort natuurwet

– is dat vrouwen minder of niet seksueel zijn, is het niet zo dat dit vervolgens wordt geaccepteerd. In een heteroseksuele partnerrelatie wordt het namelijk vaak juist geproblematiseerd als de vrouw minder vaak zin in seks heeft dan de man. En zowel dit 'probleem' als de oplossing ervan worden vervolgens bij vrouwen neergelegd, waarna zij hulp gaan zoeken. Terwijl ze ook tegen hun partner zouden kunnen zeggen dat ze vinden dat hij juist een probleem heeft omdat hij teveel seks wil. Maar dat gebeurt bijna nooit.

Sterker nog, veel vrouwen die ik in mijn spreekkamer zie, voelen zich ook nog eens schuldig omdat ze denken dat ze hun partner tekortdoen doordat ze geen of minder vaak dan hij seks willen.

## Voor hem

Als seksuoloog sprak ik veel vrouwen die vooral seks hadden voor hun partner, bijvoorbeeld omdat ze bang waren de sfeer te verpesten, hem te kwetsen of ruzie te krijgen als ze het niet deden, of uit vrees dat hij anders vreemd zou gaan of de relatie zou verbreken. Daarnaast voelden veel vrouwen zich door hun partner onder druk gezet omdat hij toespelingen maakte of zelfs – met woorden of met zijn lichaam – aandrang op seks. Of ze zetten zichzelf onder druk om seks te hebben omdat ze dachten dat dat zo hoorde in een relatie, of omdat ze normaal wilden zijn en dachten dat dat inhoudt dat ze minstens twee keer per week seks hadden.

Waar het dan eigenlijk steeds op neerkwam was dat deze vrouwen geen seks hadden uit hun eigen seksuele

verlangens. En als er iets desastreus is voor je eigen seksuele verlangens, is het seks hebben niet uit je eigen seksuele verlangens. Seks is nooit iets dat hoort, ook niet als je een relatie hebt, en nooit iets dat je moet geven of waar iemand aanspraak op kan maken.

## Seksuele autonomie

In mijn behandelingen vind ik het meest schrijnend om te horen dat heel veel vrouwen de overtuiging hebben dat er iets mis met hen is omdat ze geen zin hebben of omdat ze niet van seks genieten. Er is natuurlijk helemaal niets mis met vrouwen. Ze hebben alleen vaak niet mogen leren hoe ze zelf genot kunnen beleven aan solo- en partnerseks. Maar gelukkig is dit iets dat altijd nog kan. Seksualiteit kan namelijk niet verdwijnen; alleen de verbinding ermee kan

verbroken zijn. Als vrouwen de vrijheid, veiligheid, kennis en ruimte krijgen, zijn ze prima in staat hun seksualiteit naar eigen inzicht en verlangens vorm te geven.

Vrouwen kunnen zich losmaken van de beperkingen die hen op seksueel gebied worden opgelegd door seksueel autonoom te worden. Dit houdt in bekend en vertrouwd zijn met je eigen seksualiteit, en je er vrij bij te voelen. En dat draait in de eerste plaats om kunnen, mogen en durven genieten met en van je eigen lijf.

Concreet betekent dit dat je weet hoe seksuele opwinding en seksueel verlangen bij jou werken, welke voorwaarden hierin voor jou essentieel zijn en hoe je deze kunt creëren.

Ook houdt het in dat je je vrij voelt als je naakt bent (alleen en in het bijzijn van je partner)

## Seksuele autonomie

In mijn behandelingen vind ik het meest schrijnend om te horen dat heel veel vrouwen de overtuiging hebben dat er iets mis met hen is omdat ze geen zin hebben of omdat ze niet van seks genieten. Er is natuurlijk helemaal niets mis met vrouwen. Ze hebben alleen vaak niet mogen leren hoe ze zelf genot kunnen beleven aan solo- en partnerseks. Maar gelukkig is dit iets dat altijd nog kan. Seksualiteit kan namelijk niet verdwijnen; alleen de verbinding ermee kan verbroken zijn. Als vrouwen de vrijheid, veiligheid, kennis en ruimte krijgen, zijn ze prima in staat hun seksualiteit naar eigen inzicht en verlangens vorm te geven.

Vrouwen kunnen zich losmaken van de beperkingen die hen op seksueel gebied worden opgelegd door

seksueel autonoom te worden. Dit houdt in bekend en vertrouwd zijn met je eigen seksualiteit, en je er vrij bij te voelen. En dat draait in de eerste plaats om kunnen, mogen en durven genieten met en van je eigen lijf.

Concreet betekent dit dat je weet hoe seksuele opwinding en seksueel verlangen bij jou werken, welke voorwaarden hierin voor jou essentieel zijn en hoe je deze kunt creëren.

Ook houdt het in dat je je vrij voelt als je naakt bent (alleen en in het bijzijn van je partner) en bij het aanraken van je gehele lichaam, in eerste instantie op een niet-seksuele manier. Ten slotte is van belang dat je jezelf in seksueel opzicht kent, en dat je weet welke stimulatie je lekker vindt en hoe je klaarkomt. En dat je je eigen seksuele genot even belangrijk maakt als dat van wie dan ook.

## Seksuele opwinding

Een mooie eerste stap hierin kan zijn je seksuele opwinding gaan verkennen. Seksuele opwinding is namelijk de toegangspoort naar seksueel genot. Maar veel vrouwen zijn zich hier niet van bewust, en ook zijn ze niet bekend met hoe seksuele opwinding bij henzelf aanvoelt en werkt.

Je eigen seksuele opwinding gaan onderzoeken kan door potentieel seksuele prikkels op te zoeken, zoals iets lezen, fantaseren, kijken, luisteren.

Het maakt niet uit wat, het gaat erom je bewust te zijn van wat er vervolgens in je lichaam en in je seksorganen gebeurt, en hoe je je daarbij voelt. Het gaat hierbij alleen om de beleving, om het ervaren, je hoeft er vervolgens niets mee te doen. Zodat je vertrouwd wordt met en je vrij voelt in je eigen seksuele opwinding. Zodat je dit gaat ervaren als iets van jezelf, dat jij alleen kunt laten ontstaan, en niet als iets dat alleen maar door een partner moet of kan worden 'opgewekt'. En zodat

je ervaart en weet wat er zeker moet zijn wil je van seks kunnen genieten.

Deze oefening is onderdeel van de weg naar seksuele autonomie, welke ik uitgebreid in mijn boek *Wellust* beschrijf. Het eindpunt van die reis is niet om uiteindelijk partnerseks te 'kunnen hebben', maar om seksueel vrij, heel en onafhankelijk te worden en – als je dat wilt – meer seksueel genot te beleven. Op welke manier dan ook.

### AUTEUR:

**Elise van Alderen** (1978) is seksuoloog en arts, en auteur van 'Wellust - Waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen'. Ze is gespecialiseerd in de behandeling van seksuele problemen bij vrouwen. Haar praktijk is gevestigd in een centrum voor vrouwenzorg, waar ze vrouwen uit heel Nederland – en ook uit België – op haar spreekuur krijgt. Tevens verkoopt ze 3D-clitorissen en begeleidt ze informatiebijeenkomsten over vrouwen en seksualiteit. Haar missie is vrouwen helpen zich los te maken van de beperkingen die hen op seksueel gebied worden opgelegd, zodat ze hun seksualiteitsbeleving naar eigen inzicht en verlangen kunnen vormgeven, en daarmee de ruimte terugclaimen die hen altijd al heeft toebehoord.

'Wellust' is een boek over vrijheid, gelijkheid en genot, waarmee Elise wil bijdragen aan het creëren van een gelijkwaardige wereld door vrouwen op weg te helpen naar seksuele autonomie. Ze begeleidt vrouwen hierbij door ze de kennis te geven over hun seksuele anatomie, wijdverspreide belemmerende mythes over vrouwelijke lust te ontcrachten, vrouwen te helpen los te komen van aangeleerde schaamte en onzekerheid over en seksualisering van hun eigen lichaam, en ze vertrouwd en vrij te laten worden bij hun eigen seksualiteit.



# LUCKY CHARM

## A DAUGHTER GRAPPLES WITH HER GRIEF

When I was young, my father would spin a tale of how his luck changed when I was born. He would say that my birth brought so much barwaaqo (abundance/blessings) into his life. He is the reason I believe in luck, more specifically, he is the reason I refer to myself as the lucky.

I have been trying to write this piece for months but have been unable to, crumbling every time I tried. Grief is an inevitable and profound human experience that accompanies loss, be it the death of a loved one, the end of a relationship or the loss of a cherished dream. It is a universal emotion that touches every individual, transcending cultural, geographical, and societal boundaries. The journey through grief is a complex and deeply personal process that encompasses a range of emotional, psychological, and physical responses.

However, knowing all of this did not change the fact that I was unable to express my feelings, to write them down. How could I possibly capture in words the intense feelings that would wash over me like relentless waves, occasionally bringing me to my knees? How does one depict the persistent, muted ache that hums ceaselessly in the recesses of my mind? How can I adequately convey the sensation of weightlessness, of drifting away, while simultaneously grappling with the ghosts of the past and coming to terms with conversations not had? How can I attempt to translate into words the depth of my feelings about my father's passing?

I don't, I just do what I can, write what I can, how I can, even if it's not 'perfect' while doing my best to get used to me and my family's new normal.

Grief has this way of triggering a range of emotional responses, like shock, disbelief, sadness, guilt, anger, and even relief. I have felt all these emotions, sometimes all at once, and while they are part of a natural coping mechanism that help me process the overwhelming emotions associated with loss, they can be unbearable and exhausting. The 'logical' part of my brain understands that the emotional rollercoaster of grief is underpinned by the intricate interplay of neurotransmitters, hormones, and neural pathways, that contribute to feelings of numbness, confusion, and disorientation, but it is still overwhelming most of the times.

My father died, Allah ya rahma, in Somalia, in August of 2022 and because of circumstances beyond my control I was unable to go back home and partake in our rituals of death. Culture significantly shapes the grieving process, influencing rituals, expressions of mourning, and the social expectations surrounding grief. Different cultures prescribe unique customs and traditions to commemorate the departed, ranging from elaborate funeral ceremonies to periods of mourning attire.

These practices not only provide a structure for grieving but also facilitate a sense of collective support. And I missed them. So I invented new ones. I had to or I was afraid I would sink into my grief unable to find my way back to my loved ones who were reaching for me, venturing into the depths of my anguish assuring me that there was still so much to live for, to fight for, to love.

And so began my foray into interior design and DIY, and if I do say so myself, I am pretty good at it. We moved in October of the same year and I spent the following months turning our new house into a home, hoping that the work I was doing would help me work through my feelings, literally. Every lick of paint, every time I mounted a curtain rod or assembled a bed or added a piece of furniture to a room it became a form of ritual, allowing me to reflect and marking the inception of my healing journey.

While I had previously grappled with the weight of grief on other occasions, this instance stands as the first time its impact hit me with such intensity. Perhaps it's the amalgamated losses that rendered this particular experience even more formidable, I do not know, all I know is my rituals helped. I began to find pieces of myself in everything I did, sure these pieces were reconfigured by grief, but I still recognised myself and hoped my family felt all the love I put into my little projects. I would remember conversations I had with my father while painting, or recalled how he belly laughed while hanging a pendant light from the ceiling, I would dream about him after an exhausting day of assembling IKEA furniture, they should sponsor my non-existent interior design YouTube channel at this point,

or smell his specific cologne while cleaning out the kitchen. My new home, thousands of miles away from my ancestral one slowly became imbued with my father's essence. Life is a weird and wonderful thing to behold.

Grief is an intricate and deeply personal experience that encompasses a spectrum of emotions, reactions, and coping mechanisms. However, healing is a communal act, my family, friends, and my community tethered me to this plain, held my body and spirit together when I was too weak to keep myself whole. They took care of me and loved me back to life, and to them I am forever indebted.

This month marks 1 year since his passing. I still read this dua (prayer) frequently when I think about him, it just brings me so much peace.

*'O Allah, place light in my heart, light in my sight, light in my hearing, light on my right, light on my left, light above me, light below me, light in front of me, light behind me, make light for me.*

*O Allah, grant me light, place light in my nerves, light in my body, light in my blood, light in my hair, light in my skin.*

*O Allah, place light in my grave, and light in my bones. Increase me in light, increase me in light, increase me in light.*

*Grant me light upon light.'*

*Allah ya rahma aabo macaan (dear father), may Allah bestow upon you all the rays of light the universe has to offer.*

*Ameen.*

We miss you. We love you.

Ps. I loved being your lucky charm.

*Philsan*

ST

WINTER





# MENOPAUZE: NIET ZOMAAR EEN SEIZOENSWISSELING

De herfst, de tweede lente in je leven, een dorre winter en grillige zomer; de eufemismen rond de menopauze beschrijven de periode dikwijls aan de hand van de seizoenstijden. Eén ding is zeker: de menopauze luidt een nieuwe levensfase in. Voor sommigen een verlossing die meer dan welkom is na decennia van maandelijks ongemak, niettemin is het voornamelijk opnieuw een rollercoaster van fysieke en emotionele klachten. Lang doodgezwegen en weggemoffeld, maar vandaag kunnen we veel makkelijker het onderwerp aansnijden: van documentaires zoals 'Sex, myths and the menopause' door Davina McCall tot kookboeken specifiek voor zij in de overgang en zelfs 'Menopause The Musical' van Jeanie Linders, die al enkele jaren toert in de VS en het Verenigd Koninkrijk.

De etymologie van menopauze ligt voor de hand. Samengesteld uit het Oudgrieks, is er **μήν** (maand) en **παύσις** (doen ophouden), en dat slaat de nagel op de kop. De menopauze betekent het einde van de menstruatie, na het uitvallen van de werking van de eierstokken en dus ook het einde van de vruchtbaarheid. De aanmaak van oestradiol en progesteron stopt. Deze geslachtshormonen regelen honderden processen in het lichaam en hun impact mag zeker niet worden onderschat. Heel wat organen, de botten, huid, hersenen, borsten en vagina ondergaan grondige veranderingen die heel wat ongemak met zich meebrengen. Ongeveer 23% ondervindt geen klachten maar de grote meerderheid voelt de impact van deze veranderingen. Een greep uit de ellenlange lijst van klachten zijn warmteopwellingen, vermoeidheid, concentratieproblemen, moeite met slapen, stijve spieren, droogheid van de vagina en een laag energiepeil. Klachten die heel wat invloed kunnen hebben op het dagelijkse leven.

Die invloed neemt Davina McCall onder de loep in 'Sex, myths and the menopause' en in haar vervolgd documentaire 'Sex, mind and the menopause' snijdt ze het maatschappelijk probleem aan rond het gebrek aan begrip voor de menopauze. Ze kaart het effect van depressieve gevoelens en wat zij 'brainfog' noemt aan en pleit voor een menopauzebeleid dat werkgevers kunnen invoeren aangezien heel wat ervaren vrouwen ontslag nemen, promotie missen of worden ontslagen op dit moment in hun leven. In haar boek 'Menopausal: The positive roadmap to your second spring' noemt ze haar visie op de menopauze een beweging en zelfs een opstand.



Vandaag is informatie rond de menopauze veel toegankelijker, bestaat er zelfs de non-profit 'Belgische Vereniging voor Menopauze', er zijn menopauzeconsulenten die je begeleiden en hormoonbehandelingen die de klachten verzachten. Mythes worden steeds vaker doorbroken en het taboe weggelachen door cabaretiers met veelbelovende titels: 'How to Get The Menopause and Enjoy It' en musicals die tot in Las Vegas de zalen vullen. Dit valt enkel aan te moedigen zodat iedereen die in de menopauze belandt beter voorbereid en geïnformeerd is, en zo positiever deze nieuwe levensfase kan omarmen.

*Aulikki*

Bron:

Menopauze: Alle vragen beantwoord (Prof. Dr. Depypere en Sofie Vanherpe)

ST

LENTE



You don't like all those labels and flags

You find it extremely *overflowing*

it makes you roll your eyes

You don't understand why I cry because of what You say

You say I can just be a U – Unique

everybody can be a U

You say I don't need labeling to be myself

You say every person has the freedom to be themselves

but no – no - I cannot be who I am as long as I am born with a shit load of expectations that I

will never be able to fulfill

I cannot be who I am as long as I continuously feel how you project an idea of me and of who I

should be based on me having a vagina.

I cannot be who I am as long as I feel so deeply lonely and alienated just because I don't even

know there are others with similar life experiences

because they all just seem to hide - protecting themselves from violent stigma

I cannot be who I am as long as I live a third of my life believing there is something seriously

*wrong* with me

and another third unlearning that belief

and only in the end - to finally be true to myself.



You say every man has feminine energies and every woman has masculine energies - and

that's ok

I say what I wish I someday would not have to say anymore

I say gender is a cultural construct implying a binary hierarchization of society based on innate sexual organs

I say gender is the purest form of *unquestioned* discrimination

I say everybody suffers from this societal organization on whether you have a penis or a vagina.

but You are not listening

You say I can love whomever I want to love

we started this discussion because You persist consciously in calling my non-binary partner

he-him

You rolled your eyes when I told You I might be genderfluid – figuring out

You raised one eyebrow *suspiciously* when I told You I'm pansexual for sure - because I can

love people outside the gender binary

I can love people for whom they are and not for their gender expression or identity

You sigh when I explain You what gender fluidity - non-binary identity - and pansexuality mean

'So *superfluous*' You look at me *disappointed*

Why is your daughter like this - I can hear You thinking – or did You just say that out loud?

You repeat that I do not need all this excessive labeling  
proudly You announce that You raised me without labeling  
I think - I don't say - that this might be exactly the problem.

I had no idea until my seventeenth that such a thing like bisexuality exists  
I almost broke up with my boyfriend convinced that I might be a lesbian - so I couldn't be hetero  
same time, right?

luckily - or *sadly* - he just laughed at me and introduced me to this thing - that you can fall in  
from both genders

one year ago I learned about pansexuality and I cried

I did - I really cried - several times

*It is just a word* – it is just a label - but it meant the community and acceptance I had longed for  
long

I did not want to be unique - and *alone*

I wanted to be accepted – understood – normal

I wanted to feel like nothing is wrong with me for not believing in the discursive religion of Gender  
Sexuality

with capitals because they seem to be fixed and *unquestioned* - until you grow older and you realize  
they are not.

I am crying out of freedom and anger

You are rolling your eyes out of *negligence* and frustration

You are *disappointed* in my pain

we disagree

we should not disagree on this.

*Maysa Mariposa*



# COLUMN

## LEVEN NA EEN BURN-OUT

Jong zijn kan een moeilijke en stressvolle ervaring zijn. Het voelt vaak alsof er overal verwachtingen op ons afkomen, die ons vertellen wie we zouden moeten zijn en wat we moeten doen om 'het goed te doen'. Maar wat betekent het eigenlijk om het goed te doen? Is het voldoen aan de verwachtingen van anderen of kiezen voor jezelf en je eigen geluk? Het is gemakkelijk om verstrikt te raken in de verwachtingen van andere mensen, vooral als we jong zijn en nog steeds aan het uitzoeken zijn wie we zijn en wat we willen in het leven. We kijken naar onze ouders, leraren, vrienden en zelfs de samenleving als geheel om ons te vertellen wat we moeten doen en hoe we het moeten doen. Maar de waarheid is dat wij de enigen zijn die echt weten wat het beste voor ons is. Kiezen voor jezelf en je geluk kan moeilijk zijn, vooral als het ingaat tegen wat anderen van ons verwachten. Het betekent risico's nemen, je hart volgen en soms de mensen om je heen teleurstellen. Maar de beloning van de keuze zelf is onmetelijk. Als we voor onszelf kiezen, kunnen we een echt en authentiek leven voor onszelf leiden, zelfs als we niet echt weten wie we zijn. We kunnen onze passies najagen en een doel in ons leven vinden, hoewel het soms moeilijk is om een doel in de dag te vinden. Zelfselectie betekent natuurlijk niet dat we de verwachtingen van anderen volledig moeten negeren. Het is belangrijk om te luisteren naar het advies en de begeleiding van degenen die om ons geven en na te denken over hoe onze keuzes de mensen om ons heen kunnen beïnvloeden. Maar uiteindelijk is het belangrijkste dat we blij zijn met de keuzes die we hebben gemaakt. Kortom, de jeugd kan een moeilijke en stressvolle ervaring zijn, maar het is belangrijk om te onthouden dat wij de enigen zijn die echt weten wat het beste voor ons is. Kiezen voor jezelf en je geluk is misschien niet altijd gemakkelijk, maar het is een beslissing die ons uiteindelijk naar een



bevredigend en doelgericht leven leidt. Door voor onszelf te kiezen, zijn we ook een voorbeeld voor anderen om hetzelfde te doen. Het gaat niet alleen om ons eigen geluk, het gaat erom de cirkel van sociale druk te doorbreken en anderen aan te moedigen hun welzijn op de eerste plaats te stellen. Door trouw te blijven aan onszelf en onze passies te volgen, inspireren we anderen hetzelfde te doen. Het is belangrijk om te begrijpen dat het kiezen van jezelf en je geluk geen eenmalige beslissing is. Het is een constant proces van zelfontdekking, groei en reflectie. Terwijl we de uitdagingen van de jeugd blijven aangaan en beslissingen nemen die in overeenstemming zijn met onze waarden en ambities, kunnen we tegenslagen en momenten van twijfel tegenkomen. Maar het is belangrijk om te onthouden dat elke beslissing die we nemen een kans is om te leren en te groeien. Uiteindelijk kan de druk om aan de verwachtingen van de samenleving te voldoen overweldigend zijn, maar het is belangrijk om te onthouden dat we het recht hebben om ons eigen pad te kiezen. Door prioriteit te geven aan ons eigen geluk en welzijn, kunnen we een leven leiden dat niet alleen bevredigend en zinvol is voor onszelf, maar ook voor de mensen om ons heen. We kunnen een positieve invloed hebben op de wereld door trouw te blijven aan onszelf en anderen te inspireren hetzelfde te doen. Kiezen voor jezelf en je eigen geluk betekent ook niet dat we egoïstisch of egocentrisch zijn. Als we ons eigen welzijn voorop stellen, kunnen we de wereld om ons heen beter beïnvloeden. Door voor onszelf te zorgen, worden we flexibeler en medelevender. We kunnen meer geven aan onze relaties, gemeenschappen en dingen waar we om geven. Uiteindelijk is jong zijn een tijd van groei, verkennings en zelfontdekking. Het is tijd om je passie te omarmen, risico's te nemen en te leren van je fouten. Kiezen voor jezelf en je geluk.

AUTEUR:

**Evaluna De Caluwé**





## **DRIE GROOTMOEDERS IN DE AMAZONE**

In de Peruviaanse Amazone zijn de stormen indrukwekkend. Ik woon er in een tambo zonder elektriciteit en met houten muren, en dan lijken regen, bliksem en donder recht door je lichaam heen te gaan. Een poncho, regenbotten en thee houden me gelukkig droog en warm tijdens het regenseizoen.

De drie zussen Manuela, Robertina en Delia Mahua kennen deze regens en de wisseling van de twee seizoenen – het seizoen van de regens en het droge seizoen – als geen ander. Deze drie grootmoeders groeiden op in een inheemse Shipibo-gemeenschap, een paar uur van de stad Pucallpa in de provincie Ucayali van Peru. Robertina en Delia zijn dochters van Pascual Mahua, een bekende genezer, en Manuela is de dochter van zijn broer maar werd door hem grootgebracht. Ze verwijst dan ook naar hem als haar 'Onan Papa': wijze vader. Als dochters van twee traditionele genezers leefden zij sinds hun kindertijd omringd door planten en kennis over natuurlijke medicijnen. Van heinde en verre kwamen mensen uit verschillende dorpen naar hun familie op zoek naar fysieke en spirituele heling. Vandaag geven deze vrouwen, intussen zelf abuelas (grootmoeders) en overgrootmoeders, deze wijsheid verder door. Ze doen dit elk op hun eigen manier: Delia is herboriste en Manuela en Robertina werken als shaman. Zij houden, als brug tussen de fysieke en spirituele wereld, hun gemeenschap gezond.





Ik ben onder de hoede van deze drie abuelas in het centrum Jakón Ráte; dit betekent 'levengevende verrassing' en is Manuela's Shipibo naam. In mijn vijf maanden hier ontdekte ik dat het centrum deze naam niet zomaar draagt. Dit is een plek waar met de natuurlijke wereld wordt gewerkt op een manier die bij ons maar door weinigen gekend is. Hier wordt hele oude wijsheid en kennis van de medicinale kracht van planten doorgegeven. Dit is een plek waar verbinding wordt gemaakt met de ziel van de jungle. En de jungle is een plek vol verrassingen!

Planten worden hier als spirituele wezens benaderd, in intelligentie en bewustzijn vaak verder gevorderd dan wij mensen. Een plant deelt haar genezende krachten met hen die haar met respect en wederkerigheid benaderen. Bij het oogsten van geneeskrachtige planten wordt een beetje tabak achtergelaten op de plek, of minstens een dankwoord uitgesproken. Even belangrijk als de plant zelf is de manier van bereiden en communicatie met de plant: de genezeres of curandera stelt duidelijk waarvoor het plantmedicijn moet dienen. Delia vertelde me haar sleutelementen: dankbaarheid, intentie en het vertrouwen dat het medicijn zal werken. Haar jarenlange relatie met bepaalde planten draagt bij aan de kracht van de werking. Een van Delia's en Manuela's favoriete medicinale planten heet Jergón Sacha: een plant die de huid van een slang heeft en haar naam deelt met deze slang. Ze biedt dan ook het tegengif voor de beet van deze zeer giftige jergón. Thee van haar wortel werkt genezend voor de baarmoeder en vrouwelijke hormonale cyclus, werkt

antiparasitair en sterkt het immuunsysteem. Ze werd de afgelopen maanden ook één van mijn trouwste plantenvrienden.



In de jungle groeien de planten enorm snel – en sneller nog in het regenseizoen. Als vrijwilliger werkte ik in de medicinale tuin en kon ik observeren hoe snel een net-gewiede tuin weer overwoekerde. Dit gaf extra werk, in zon en regen en met een wolk muggen om me heen, maar de krachtige natuur en het overvloedige groene leven vulde me ook met motivatie en inspiratie. In de tuin vind je een rijkdom aan medicinale planten, waaronder de liaan die in het Shipibo de naam 'Nishi' draagt. De Shipibo-curanderos zijn bekend voor hun werk met deze plant, hoofdingrediënt van de psychoactieve drank Ayahuasca, door velen 'Grootmoeder' genoemd. Er wordt verteld dat alle kennis over de jungle aan de mensen gegeven werd door deze grootmoederplant. Communicatie met deze plant gebeurt in een ceremonie waar op rituele wijze Ayahuasca wordt gedronken.<sup>1</sup>

Mensen komen naar Jakón Ráte voor genezing, om met Manuela en Robertina te studeren en om te leren van de planten en de aarde. Het eerste ritueel dat nieuwkomers uitvoeren is het nemen van een 'bloemenbad'. Dit wordt bereid met planten die hier groeien en dient om de verbinding met deze plek te creëren. In de Shipibo-wereldvisie heeft alles en iedereen een spirit: de planten, het land, het water, de dieren...<sup>2</sup> Als student van de planten is het belangrijk dat de spirits je aanvaarden – lekker ruiken en een dosis nederigheid helpt!

De innerlijke reis die we hier aangaan heet *sáma*. *Sáma* heeft een duur van 2 weken tot x aantal maanden en jaren, en gaat over 'relatie': in *sáma* treed je in relatie met de spirit van een plant, zowel door fysieke inname van de plant als door spirituele beoefening.<sup>3</sup>

Dit is geen gemakkelijk proces, en voor de Shipibo is elke plant heilig en zijn niet alle planten te combineren. Daarom is het belangrijk je goed te laten begeleiden en steeds met nieuwsgierigheid en nederigheid voort te treden. Een zaadje wordt geplant in je innerlijke tuin en groeit, met goede voeding, tot een heuse plant met sterke, diepe wortels. Dit gaat ver voorbij het westerse idee van antropocentrisme en individualisme: je cultiveert als het ware een verbinding met verschillende spirits in jezelf, die je helpen om goed te leven. Zo werkt een genezer bijvoorbeeld nooit alleen, maar doet altijd beroep op hun plantenrelaties. Verschillende planten verlenen verschillende krachten en wijsheden aan een persoon. En toch kan je ook je hele leven met één plant werken en nog niet alles weten. Je cultiveert ook en vooral een relatie met je eigen ziel, die net als een plant de juiste voeding nodig heeft om zich te ontwikkelen en tot bloei te komen.

Hier in Jakón Ráte staat het werk met drie planten centraal: Bobinsana of *Sémein* in het Shipibo, Chiric Sanango of Mokapari, en Noya Rao of Palo Volador. Robertina vertelt dat deze drie als onderlinge familie, *hermanos*, zijn en het goed met elkaar kunnen vinden. Graag vertel ik jullie een beetje over elk van hen, vanuit mijn eigen ervaring en de verhalen die met me gedeeld werden, vanuit grote dankbaarheid. Vaak worden zij geassocieerd met ofwel vrouwelijke of mannelijke kwaliteiten, maar in essentie bevinden ze zich voorbij deze dualiteit.

Sémein (doorgaans gekend als Bobinsana) is de sirenita (zeemeermin) van het oerwoud. Een ware genezeres die het emotionele lichaam zachtjes binnenstebuiten keert. Zij leerde mij over liefde en rouw. Vastgeroest verdriet dat verborgen zat in donkere, weinig bezochte hoekjes van ons zijn kan weer stromen en ruimte maken voor vreugde, leven, liefde. Dankzij de helende liederen en handen van Manuela, die me drie jaar geleden begeleidde in mijn sáma met Bobinsana, kon ik verdriet om het verlies van mijn moeder helen. Bobinsana is eveneens Ibo Shinanbo, de spirit van geest en gedachten, die leert om gedachten op wijze manier te gebruiken en de kracht van je geest goed te benutten, met mindfulness en ten dienste van het hart.

Mokapari (gekend als Chiric Sanango) geneest het lichaam en kan je door intense fysieke processen sturen. Deze genezer, die ik zeer in mijn hart draag voor de genezing die ik ontving, stuurt licht en liefde doorheen elke cel van het lichaam zodat er geen ruimte meer is voor ziekte en 'ocha niwebo' of slechte energieën. Traditioneel werken de Shipibo met deze plant om hun lichaam sterk en jong te houden en om goede jagers te zijn. Deze spirit opent eveneens je ogen voor waarheden waar je voorheen blind voor was en brengt harmonie waar er onevenwicht was in lichaam, relaties, werk en dagelijkse leven.



Noya Rao is de 'vliegende boom' of boom van de lucht. Waar Bobinsana de geest representeert en Chiric Sanango het lichaam, is Noya Rao de spirit. Door de symbiose met een speciale fungus zijn de blaadjes van Noya Rao autoluminescent – ze geven letterlijk licht. Er zijn slechts 5 bomen gekend, in de regio van Iquitos in Noord-Peru. Verschillende studenten van deze boom vertelden dat ze bij het sluiten van hun ogen puur licht zagen. De lessen van Noya Rao gaan dan ook over liefde en licht en het aarden van gedachten, woorden en acties in puurheid. Om Liefde te kennen, is het nodig dat we ook zien wat Liefde niet is, voorbij enige naïviteit. Daarom zijn, net als ook met Bobinsana en Chiric Sanango, de lessen van deze plant niet altijd gemakkelijk. Het goed doorlopen van deze soms donkere paden, met geduld en vertrouwen, leidt tot grote wijsheid en helderheid. Het is daarom een plant geliefd door veel genezers. Manuela en Robertina hebben een zeer sterke connectie met Noya Rao, net als hun vader Pascual, die hiervoor gekend was.

Manuela en Robertina Mahua zijn Maestras: hun relatie met deze planten is zo solide en krachtig dat ze meesterschap hebben bereikt. Zij introduceren je bij deze plantenspirits, sinds vele generaties verbonden met hun familie, en communiceren jouw vraag voor genezing en wijsheid naar de plant toe. De planten komen vervolgens naar je toe in dromen, meditatie en ceremonies. Driemaal per week leidt Maestra Robertina een Ayahuasca-ceremonie, waar de sáma en verbinding met de plant gesterkt wordt en het onbewuste bewust wordt gemaakt. Via Ayahuasca kan je contact maken met de spirit van je plant, met vergeten

herinneringen, met de wortel van ziekte of depressie, met de geesten van voorouders... De maestra begeleidt en drinkt eveneens Ayahuasca. Op deze manier kan ze zien wat er nodig is; bijvoorbeeld in geval van ziekte, waar de energie vastzit. Ze zingt icaros: medicijnliederen. Shipibo icaros zijn intrinsiek verbonden met het medicijn van Ayahuasca en van het land. Deze liederen 'weven het weefgetouw van het universum'. Ze zijn dan ook niet los te zien van de Shipibo-kunst kéne; borduurwerken die voor bescherming en genezing zorgen en de planten en dieren van de jungle afbeelden. In de Shipibo-kosmologie heeft elke persoon een 'ontwerp' en wanneer er ziekte is, zowel fysiek als mentaal of spiritueel, is er een 'error' in het ontwerp. Met de liederen worden structuren weer gezond gemaakt. In de icaros wordt gezongen voor gezonde gedachten, een gezond lichaam, gezonde energie en een goede relatie met de planten.



De liederen tonen ook de, voor de Shipibo vanzelfsprekende, relatie met de jungle en natuurlijke wereld. Robertina doet een beroep op de bescherming van de Jaguar en de Zwarte Panter. Met haar lied kleedt ze ons in 'de mantel van de grote Kolibri' en ze zingt voor de 'heerlijke geuren' van de planten. Bij de aanvang van de ceremonie zal ze steevast haar pijp en de fles Ayahuasca zegenen. In dit gebed dankt ze de plant door elk deel te visualiseren – zaad, wortels, stam, bladeren, bloemen, geur, rook – en vertelt ze welk medicijn ze nodig heeft – bescherming, heling, hartopening. Ze roept al haar spirituele bondgenoten aan – planten waar ze *sáma* mee deed, wijze voorouders, beschermdieren, engelen – en de natuurlijke elementen die allen aanwezig zijn in dit medicijn – aarde, water, lucht, vuur, zon, maan en sterren, planeten, tot de hele kosmos. Zo is elke ceremonie een gebed in dankbaarheid dat erkenning geeft aan het hele levensweb.

Tijdens *sáma* voel ik me soms als een jong vogeltje in het nest, beschermd, begeleid en uitgedaagd, tot mijn vleugels sterk genoeg zijn om uit te vliegen. Mijn spirituele vleugels groeien en mijn innerlijke tuin krijgt steeds meer kleur. Ik luisterde vaak naar de inspirerende woorden van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, die zei: "In my heart, the Flowers of Peace bloom beautifully". Dit herinnerde me eraan dat ik steeds de keuze heb welke spirituele zaadjes ik voeding geef.

Vaker nog voel ik me zelf een bloem. Tijdens de periode van *sáma* 'word je de plant waarmee je werkt'. Ik interpreteer dit als een tijdelijke versmelting – al gaat het om een duurzame

verbinding – opdat de bloem van je eigen ziel zich kan ontplooien. Ik voelde me een bloemknop die werd uitgenodigd om haar blaadjes open te vouwen. Ik geloof graag dat er niet zoveel verschil is tussen het ontwikkelingsproces van een mens en dat van een bloem. Zo bestaat er in de Peruviaanse Andes een initiatieceremonie genaamd 'Karpay'. Deze initiatie heeft als intentie om een persoon tot bloei te laten komen ('el primer florecimiento') en te ondersteunen op hun pad. Het Quechua woord karpay betekent eveneens, en niet toevallig, het geven van water en voeding aan een plant zodat deze kan groeien, bloeien en vrucht geven. Zoals met bloemen, kunnen mensen niet worden gedwongen om zich 'open te vouwen'. Dit pad van spiritualiteit, dit pad van het hoofd naar het hart, van aguila en condor, is daarom een pad waar de grootste les 'geduld' is.<sup>4</sup>

En ik kan alleen maar dankbaar zijn voor elke kleine en grote stap die ik hierop mag zetten, dankbaar voor alle wijze leraren, en dankbaar voor de inheemse volkeren die deze wijsheid en verbinding met de aarde behielden – ondanks de vele pogingen om hun tradities te vernietigen – en deze met generositeit openstellen. Manuela, Robertina en Delia doen dit met veel liefde. Ze voelen zich gewaardeerd in hun gemeenschap en erbuiten en kunnen dankzij dit werk hun families onderhouden. Het doet hen plezier om mensen te helpen en gelukkig naar huis terug te zien keren. Deze drie vrouwen en de liefde en kracht die ze uitstralen zijn voor mij, en voor vele anderen, een bron van levengevende inspiratie.



Ik herinner mij heel goed toen Delia voor de eerste keer – zeer expliciet, zodat ik het zeker verstond – tegen mij zei: 'Te amo Myrah!'. Het duurde even voor ik de moed vond om dit terug te zeggen, maar na een tijd werd het een mooie gewoonte om welgemeende 'Ik hou van jou's' uit te wisselen. Toen ik voor het eerst tegen Robertina zei 'Enra mia noike' ('Ik hou van jou' in het Shipibo) en ze me dit terugzei, werd mijn hartje blij. En toen Manuela speciaal voor mij zong in de laatste ceremonie voor mijn vertrek, voor extra bescherming, kon ik huilen van liefde en dankbaarheid. Ja, lieve grootmoeders; ik hou van jullie! Irake Yoxán!

Omdat Manuela sinds een aantal maand ernstige gezondheidsproblemen heeft, werd er een campagne opgestart om medische kosten te dragen en de gemeenschap te ondersteunen tijdens deze moeilijke periode. Wie graag de drie grootmoeders mee ondersteunt of meer informatie vindt over het project, kan terecht op instagram (@jakon\_rate) of op de website via de qr-code of de volgende link (<https://jakonrate.org/>).

Dankuwel. Irake. Añay.

#### AUTEUR:

**Myrah Sanne** (zij/haar) verbleef 7 maanden in Peru als student van inheemse Shipibo medicijnvrouwen, kosmologie en plantenwijsheid. In 2019 deed ze onderzoek naar de landrechten van inheemse gemeenschappen in de Amazone, binnen de masteropleiding 'Conflict en Ontwikkeling', en raakte ze geïntrigeerd door inheemse wereldvisies en relatie met de aarde. In België organiseert Myrah cacao-ceremonies en verbindende natuurrituelen om deze relatie ook hier te eren. Je kan haar volgen via Facebook @arunahealingarts en Instagram @myrahsanne.

#### VOETNOTEN

1) Ceremonie is in deze zin een bijeenkomst van mensen die bereidheid hebben om te leren van deze, voor verschillende inheemse volkeren, heilige plant. Voor mij persoonlijk heeft een ceremonie steeds het hoogste doel voor ogen; dat deze bijdraagt aan het welzijn van alle aanwezigen, het welzijn van de aarde en het welzijn van alle wezens op deze aarde.

2) In deze tekst gebruik ik het woord 'spirit' als best aansluitend bij de betekenis die de Shipibo aan deze dimensie toekennen. Een ander mogelijk woord is 'ziel'.

3) Sâma wordt frequent 'dieta' genoemd, omdat bepaalde voedingselementen zoals zout, kruiden, vlees, olie etc. worden gemeden, evenals zaken die afleiding kunnen geven zoals elektronica, boeken, veel sociaal contact. Dit alles zodat de focus volledig op de relatie met jezelf en met de plant ligt. Sommigen kiezen er bovendien voor om tijdens dit proces in stilte te zijn, en vaak wordt er ook een aantal dagen gevast. Ik verkiez zelf het woord sâma omdat 'dieta' voor velen met beladen connotaties komt.

4) De profetie over arend en condor is een oude legende van verschillende inheemse Noord- en Zuid-Amerikaanse volkeren, waarbij de volkeren van de arend vooral vanuit het hoofd leven en de volkeren van de condor vanuit het hart. Op een dag zouden deze twee levenswijzen samenkomen en tot een nieuwe, wijzere mensheid leiden.

*Bezoek hier de website van Jakon Rate*



# S

Beeld: alle andere afbeeldingen en illustraties zijn afkomstig van Adobe Stock bibliotheek

Bronnen: wil je weten op welke bronnen een artikel gebaseerd is, contacteer ons en we laten het je weten

*Slotwoord*

Dit magazine zou niet geworden zijn wat het is zonder de hulp en medewerking van de volgende geweldige mensen:

Onze geweldige grafisch ontwerper:

Eva Decheiver

Onze getalenteerde illustrator:

Silke Pangat

Tessa De Moor

Luna Willems

Onze fantastische gastschrijvers:

Fei Lauw

Elise van Alderen

Myrah Sanne

Evaluna De Caluwé

We willen hen allemaal stuk voor stuk bedanken voor hun onmisbare bijdrage. Tot slot willen we natuurlijk ook jou bedanken voor het lezen van ons magazine!

Inclusiviteit is één van de doelstellingen van ons magazine en we doen ons best om zoveel mogelijk verschillende stemmen aan het woord te laten, maar dat kunnen we natuurlijk niet alleen! Heb jij een leuk idee voor een artikel? Aarzel dan niet om ons te contacteren. Stuur een mail naar [spijkermagazine@hotmail.com](mailto:spijkermagazine@hotmail.com) of stuur ons een bericht via het contactformulier op de site en wie weet verschijnt jouw artikel in één van onze komende edities of op de website!



